

○季節野菜とちくわのきんぴら

～食材料～（2人分）

れんこん	・・・	100g
にんじん	・・・	100g
エリンギ	・・・	2本
ちくわ	・・・	1本
こんにゃく	・・・	1枚
サラダ油	・・・	大さじ1
A 酒	・・・	大さじ2
A 砂糖	・・・	大さじ1
A しょうゆ	・・・	小さじ2
A だし汁	・・・	50mL
白ごま	・・・	少々
一味唐辛子	・・・	お好みで
かつお節	・・・	小1袋



（1人分：エネルギー 181 kcal, 食塩相当量 1.3 g）

作り方

- ①れんこん、にんじんは薄切りに、エリンギ、ちくわ、こんにゃくは火が通りやすい大きさの乱切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、れんこん、にんじん、エリンギを中火～強火で炒める。
- ③全体に油がなじみ、軽く焼き色がついて来たらちくわ、こんにゃくを炒める。
- ④③にAを加え、一味唐辛子をお好みで入れる。汁気がなくなるまで炒める。皿に盛り、白ごまをふりかける。

ポイント

野菜の切り方によって食感が変わります♪
唐辛子は辛いものが苦手な方、お子さんは控えてください